

Copyright 2012 Factor Quema Grasa - Todos los derechos



FACTOR QUEMA GRASA

7 Consejos Simples







Introducción

Estos siete hábitos son llamados "hábitos" por una razón. Esto es porque el verdadero poder ocurre en la consistencia, o los hábitos que se forman. Se requieren más de 300 repeticiones para crear un hábito. ¡Se necesitan más de 3000 repeticiones para romper uno!

Hemos destruido nuestro metabolismo y nuestros cuerpos con dietas yo-yo. Al entrar y salir de dietas, el metabolismo se desacelera hasta llegar a un alto casi total debido a la pérdida de masa muscular que se produce cada vez. (Se pierde masa muscular al perder peso. Si sales de tu dieta, tu peso vuelve a subir, PERO, ahora lo que se recupera es grasa en lugar de los músculo. Recuerda: músculo = metabolismo más alto = pérdida de peso).

Así es como funciona el programa de siete hábitos. Cada semana, añade un hábito. Sé lo que estás pensando... Voy a agregarlos todos, al mismo tiempo... MALA idea. Esto sólo te llevará a la frustración y al agotamiento. Si deseas acelerar tu pérdida de grasa, agrega dos a la semana.

No puedo enfatizar lo suficiente el poder de la CONSISTENCIA. En todo lo que hagas, no sólo en este programa, sino en la vida, asegúrate de ser coherente y seguir adelante con lo que te has propuesto. Todas las personas exitosas tienen esto en común. Una nota al margen rápido: Recuerda que la naturaleza aborrece el vacío, así que si estás tratando de romper un mal hábito, es necesario sustituirlo por uno bueno. Por ejemplo, si estás tratando de dejar de fumar, sustitúyelo por la goma de mascar. Si reemplazas tu mal hábito, lo vas a extrañar mucho menos que si intentas dejar de fumar de golpe.





Hábito #1: Ingiere algo crudo en cada comida

Esto también se conoce como la regla de adición. Al comer, agrega una fruta o (preferiblemente un vegetal) crudos a cada comida.

Esto tiene cuatro beneficios específicos:

- Las frutas y verduras crudas tienen enzimas digestivas que te ayudarán a descomponer el resto de alimentos que estás ingiriendo.

- La fibra de las frutas o verduras se expande en el estómago y te llena, por lo que no comes tanto.

- La fibra de la fruta o verdura ayuda a empujar la comida, los desechos y las toxinas a través de tu tracto digestivo.

- Aporta vitaminas y minerales necesarios al organismo.

La segunda parte de la regla es “comer fibra primero”.

Esto despejará el camino y preparará el tracto digestivo para el resto de tu comida.

Las frutas y verduras crudas están llenas de fibra y cuando se ingieren con otros hidratos de carbono, crean un camino para el resto de la comida y limpian el colon.

Por ejemplo, si estás comiendo pizza, agrega una ensalada y cómela primero. Si estás consumiendo un helado, añade una manzana y cómela primero. Esto llenará tu vientre de modo que no comas tanto.

La fibra es una parte muy importante de tu dieta. Recomiendo por lo menos 40 gramos por día. Se han hecho estudios mostrando que las personas que no han cambiado nada en su dieta, excepto añadir más fibra, han perdido peso! RECUERDA: ¡Fibra 40 de por vida!





Hábito #2: El Principio de la Pirámide

¿Alguna vez has escuchado la frase: "eres lo que comes?" Bueno, eso es sólo una parte de la historia. Tú eres CUANDO comes también! En otras palabras, si tu estrategia de comida está al revés, así estará tu figura. Apuesto a que estas un poco confundido en este momento...

Me explico: ¿Qué es la comida? Es energía para el cuerpo.

Si comida = energía, ¿cuándo necesitamos la mayor cantidad de energía... antes de irnos a la cama o cuando nos levantamos para comenzar el día? Por supuesto, ¡cuando nos levantamos! ¿Cuándo debemos tomar nuestra comida más grande con base en las necesidades de energía? Desayuno, almuerzo, luego la cena. Eso es lo correcto. ¡Estamos completamente al revés! ¿Cuál es la dieta típica?

¿Qué tal una galleta para el desayuno, una hamburguesa y papas fritas para el almuerzo, espaguetis y albóndigas con salsa, pan de ajo, leche y postre para la cena?

Idealmente, querrás que tu plan de alimentación diario sea un triángulo invertido, filtrando la menor cantidad de calorías para el final del día, y dando al cuerpo la mayoría al comienzo de la jornada para que tengas todo el día para quemarlas.

Por ejemplo:

Toma avena, huevos y algo de fruta fresca para el desayuno
Pollo para el almuerzo con una guarnición de zanahorias y humus
Brochetas para la cena con una ensalada mixta.

¿Observas cómo la cantidad de calorías se hizo más pequeña en cada comida? Uno siempre quiere comer la menor cantidad de calorías antes de irse a dormir. Mientras duermes, no estás gastando energía para moverte, por lo que tu cuerpo almacena las calorías adicionales en tus células para tiempos de escasez. Tu cuerpo es mucho más tolerante en las mañanas y a la hora del almuerzo. SI





quieres ingerir alimentos poco saludables y consumir grandes cantidades de calorías, ¡HAZLO entonces! Así tendrás más tiempo para quemarlos.

Si haces trampa, asegúrate de tomar una caminata de media hora después, sobre todo en las noches, para ayudar a procesar la comida.

ADVERTENCIA:

Si no sigues esta regla, tu silueta se verá como un triángulo, ¡con una mitad inferior enorme! Cuando esta regla se convierte en un hábito, tu cuerpo tomará la forma de un triángulo invertido - ¡o de un reloj de arena! :)

Otra forma de pensar con respecto a esto es:

Desayuna como REY
Almuerza como PRÍNCIPE
Cena como MENDIGO

La segunda parte de esta regla es asegurarte de darte dos horas después de tu última comida antes de ir a la cama. En la mayoría de los casos, esto significa no comer después de las 7 pm.

Tu cuerpo está empezando a disminuir su ritmo para entrar en modo de descanso y reparación, siendo más propenso a almacenar los alimentos en forma de grasa.





Hábito #3: El principio de comer de a poco

El principio de comer de a poco es una regla común a todos los planes dietéticos exitosos. Esto significa que deberíamos comer porciones más pequeñas 5-6 veces al día. Esto incluye comidas y bocadillos. Hay tres razones por las que comer 5-6 veces al día es tan importante:

1. Estamos siendo congruentes con nuestra genética. Nuestros ancestros no hacían 3 comidas completas. Estaban comiendo todo el tiempo porque eran cazadores-recolectores y comían lo que encontraban, cuando lo encontraban. No había neveras para evitar que las cosas se echaran a perder.

2. Tu cuerpo se convierte en una máquina de quemar grasa, porque tu metabolismo está funcionando constantemente para descomponer los alimentos. (Esto acelera tu metabolismo - un metabolismo más rápido significa más pérdida de grasa) Piensa en tu metabolismo como un fuego dentro de tu cuerpo. Cuando el fuego está ardiendo, las calorías se gastan. Cuando se apaga el fuego, las calorías se almacenan. ¿Tiene sentido hasta ahora? Piensa en la comida como la leña para el fuego. ¿Es mejor estar constantemente poniendo leña al fuego, o poner un tronco de vez en cuando? ¡Lo has adivinado! Es mucho mejor poner leña al fuego constantemente. Esto te dará un fuego más grande, que arde más rápido, es decir, ¡te dará un metabolismo más rápido que quema más grasa!

Como nota aparte, tu sistema digestivo no puede manejar grandes cantidades de alimentos, ocasionando pérdida de energía y almacenamiento de grasa. Además, ¡altera tus hormonas!

3. El pastoreo o picoteo suprime tu apetito. Esto te ayuda a evitar las señales intensas de hambre por estar en una "dieta". La segunda parte de esta regla es permanecer siempre lleno. Si tus señales de hambre llegan a un nivel lo suficientemente alto, será imposible tomar decisiones acertadas con respecto a los alimentos. Los más satisfactorios y a menudo más disponibles son aquellos alimentos muy refinados, rápidos o fritos, llenos de grasas malas y un montón de carbohidratos. A ti se te antojan estos alimentos refinados, porque vivimos una vida de alto estrés en la sociedad actual. Cuando tu cuerpo se encuentra en un nivel elevado de estrés, esto significa que tu sistema nervioso simpático, también





conocido como sistema "lucha o huida" te está manteniendo en un estado intensificado. Bueno, es entonces cuando necesitas ciertos alimentos con mucha grasa y azúcar para alimentar este proceso con la finalidad de producir adrenalina y otras hormonas que se requieren para mantenerte allí. El lado negativo es que si el cuerpo queda en un constante estado de estrés crónico, conduce al agotamiento, la enfermedad, el envejecimiento rápido y el... AUMENTO DE PESO! Al comer, nunca debes hacerlo hasta que estés lleno. Si llegas al punto de sentirte satisfecho, bien podrías tomar esa comida y sentarte en ella. Ahí es donde se va de todos modos. Comer para estar cómodo. ¡Nunca, jamás, comas para atiborrarte! ¡Lo creas o no, habrá más comida!





Hábito #4: El Principio de los Días Festivos

Todo el mundo ama un día de fiesta. Todo el mundo necesita unas vacaciones. No estoy hablando solamente de Navidad y Pascua, tampoco. Estoy hablando de estar en una dieta estricta. No hay nada peor que privarte de las cosas que te gustan.

Realmente afecta tu psique (emociones) y es una de las mejores formas de sabotear tu pérdida de peso. Digo esto porque cuando se te antoja algo bastante malo, tus niveles de estrés aumentan, lo que a su vez eleva tus niveles de cortisol. El cortisol es responsable del aumento de peso. Date cuenta de todos los suplementos nuevos y calientes en el mercado que tratan de bloquear que esto suceda. ¡Qué broma! Dejar por completo el helado sabor Cherry Garcia de Ben and Jerry's tendrá un efecto perjudicial en tu plan de pérdida de peso, pero esto no significa que tengas permiso de comerte el bote entero de 1000 calorías de Ben and Jerry's. Lo que estoy diciendo es que no tienes que privarte de él por completo si sigues los hábitos correctamente.

La segunda parte de este hábito establece que los mejores días festivos son planificados. Tú sabes cuándo tomarlos. Por ejemplo, si te gusta el helado, haz de los miércoles y los domingos tus días de helado. La otra alternativa es tener 3 comidas a la semana que puedes utilizar en cualquier día.

RECORDATORIO: No te estoy dando permiso para atiborrarte con todos los postres y los alimentos fritos que te puedas imaginar. Los días festivos están allí para mantener las conexiones emocionales a los alimentos en reposo de manera que tu cuerpo trabaje **para** ti y no **contra** ti.

De lo que también te darás cuenta a la hora de tomar una comida de la fiesta es lo repugnante que te sientes después de comer montones de grasas y carbohidratos refinados. Te sentirás con sueño una hora después de la comida, y casi no contarás con la energía que tenías al comer sanamente.

La segunda parte de esta regla es asegurarte de comer algo crudo antes de tomar tu helado y no consumirlo después de las 7 pm.





Hábito #5: Muévete para Perder

Es correcto. Estoy hablando de la gran palabra con la letra E... ¡Ejercicio! Recuerda que el movimiento es vida, y la vida gira alrededor del movimiento. Somos criaturas diseñadas para moverse. El movimiento estimula la pérdida de peso incrementando tu metabolismo diez veces. El músculo es el tejido metabólicamente más activo en tu cuerpo. Aumentar el número de células musculares activas mejora tu capacidad de quemar esa grasa no deseada. No estamos diseñados para sentarnos por ahí siendo teleadictos. RECUERDA: Si no lo usas, lo pierdes.

¡Si no utilizas tus músculos, los irás perdiendo! Tu cuerpo es MUY eficiente al deshacerse de todo lo que no sea necesario.

En promedio, nuestros antepasados caminaban 15 km por día. Su estado físico era el equivalente a los atletas olímpicos de hoy. No tenían otra opción. ¡Había que estar en forma o morir!

Tenemos una opción diferente ahora: estar en forma, o ser gordos, y morir una muerte lenta y dolorosa llena de enfermedad. Una de cada dos personas tienen ataques al corazón. ¿Eres tú el "afortunado" o el "desafortunado"?

Al ejercitarte, debe haber una gran variedad de actividades que puedas realizar. Algo de aeróbicos, un poco para construir músculo, otros más por diversión. Se han hecho estudios sobre el corazón y el ejercicio y se encontró que el corazón necesita ser trabajado en una variedad de intervalos. No en sólo carreras de larga distancia, no sólo en carreras de velocidad, sino en una combinación de ambos. Estas son estrategias simples para usar el ejercicio al trabajar para mejorar tu metabolismo:

- Camina tanto como sea posible donde quiera que vaya. Por ejemplo, deja tu coche en los espacios de estacionamiento lejos de la tienda o la oficina.

- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.





- Corta el césped de tu patio.

- Realiza una variedad de actividades que toquen todos los aspectos de la condición física, como ejercicios cardiovasculares, levantamiento de pesas, caminar, nadar, andar en bicicleta, canotaje, entrenamiento en circuito, etc. ¡Mientras más variedad, mejor!

- Para acelerar REALMENTE tu metabolismo, haz ejercicios de cuerpo completo, como sentadillas, estocadas, o sentadillas de arranque.

- Aprende a respirar correctamente al ejercitarte

- Mantén una buena postura

- Haz Yoga, Tai Chi, Pilates

Una rutina de ejercicios es una necesidad en el mundo de alto estrés en que vivimos. Debido a que la mayoría de nosotros ahora trabajamos en escritorios, nuestros músculos se están degenerando a un ritmo rápido. ¿Has notado cómo la mayoría de la gente andan encorvados todo el tiempo? ¡Es porque tienen músculos posturales débiles! ¡Sus músculos de hecho se contrajeron y prácticamente desaparecieron! ¡Menos músculo = fácil aumento de peso! Vamos a entrar en detalles más específicos en la porción del libro dedicada al ejercicio.





Hábito # 6: Las calorías cuentan…

Las calorías cuentan... hasta cierto punto. No es sobre bajo en grasa vs bajo en carbohidratos. Se trata de la densidad de nutrientes frente a la densidad calórica. Honestamente, cuantas más calorías tenga algo, menos nutritivo será para ti. Los alimentos como las verduras tienen muchas menos calorías y 10 veces más valor nutritivo que los alimentos procesados.

Puedes comer menos calorías comiendo menos alimentos. Y puedes perder peso con una dieta que restrinja categorías completas de alimentos o limite los tamaños de las porciones... Pero tan pronto como te desvíes de ese plan dietético, lo GANARÁS de nuevo. Las estadísticas muestran que el 90% de las personas que hacen dietas ganan de nuevo el peso en 5 años. ¡70% de ellos ganan incluso más peso! ¿Por qué crees que es? ¿Recuerdas lo que hablamos antes? ¡ELLOS PERDIERON MASA MUSCULAR! Las dietas de restricción calórica provocan la pérdida de músculo!

¡Los músculos son muy costosos en términos en calorías! Utilizan muchas. Quita calorías y tu cuerpo se deshará de tejido costoso calóricamente! Esto desacelera tu metabolismo para que a largo plazo sea más difícil perder más peso.

Es cierto que la grasa tiene más calorías que los hidratos de carbono. Sin embargo, tenemos una abundancia excesiva de carbohidratos en nuestra dieta. ¡MUCHOS MÁS que grasa! Tu cuerpo sólo puede almacenar una pequeña cantidad de hidratos de carbono. ¿Cuánto? El valor de una pequeña comida. ¿A dónde van el resto de carbohidratos? ¡Se convierten y son almacenados como grasa!

Recuerda:

Come menos carbohidratos "malos", como el azúcar y la harina blanca. Ellos son bajos en fibra, de manera que lo que se obtiene es una gran cantidad de calorías que no llenan. Los carbohidratos se absorben rápidamente causando un aumento del azúcar en sangre y un aumento de la insulina. Esto da lugar a que la grasa se acumule en caderas, muslos y glúteos.





Come más "carbohidratos buenos" como frutas, verduras, legumbres y cereales no refinados como pan de grano entero y arroz integral. Son ricos en fibra, lo que retrasa su absorción y te llena antes de tomar demasiadas calorías.

Evita los ácidos grasos trans y las grasas parcialmente hidrogenadas. Estos están diseñados para aumentar la vida útil de los productos alimenticios y para agregar un estante adicional a tu estómago. Agrega grasa buena todos los días, como ácidos grasos Omega 3. Debes complementar con un buen aceite de pescado.





Hábito #7: Planifica tu trabajo, y después trabaja sobre tu plan

Toda persona que haya tenido éxito en perder peso ha tenido un plan y se ha adherido a él. Es por eso que la mayoría de los planes dietéticos funcionan. Sean buenos o malos, cuando las personas los siguen, pierden peso. Desafortunadamente, la mayoría de los planes dietéticos son malos y enseñan a las personas cómo perder el peso por el camino equivocado.

Esto no quiere decir que ellos hayan seguido cada paso del camino recto y estrecho. Hay que recordar que nadie es perfecto. Sin embargo, ellos tenían un secreto que era la... CONSISTENCIA.

Día tras día, semana tras semana, año tras año, sesión de ejercicios tras sesión de ejercicios, comida tras comida, pensamiento positivo tras pensamiento positivo, etc., es la clave para perder peso. ¿Captas el punto? Bien. Cada uno se basa en el siguiente. Cuando te despiertas por la mañana, empieza a decir en voz alta: ¡todos los días, en todos los sentidos, me estoy poniendo más y más delgado! Repite esto como un centenar de veces al día, todos los días, y se filtrará en tu subconsciente, convirtiéndose en realidad.

Por desgracia, nuestra sociedad va a un paso tan rápido, que no hay tiempo para la planificación. La mayoría de las personas simplemente improvisan, porque piensan que están demasiado ocupados. O son demasiado perezosos para planificar una estrategia y no lo suficientemente disciplinados para apegarse a ella.

Personalmente, creo que decir que estás demasiado ocupado es escurrir el bulto. (Lo siento si soy algo duro)

Yo sé cómo soy cuando hago esta misma excusa en la vida. La verdad es: la vida tiene que ver con opciones y si quieres algo bastante malo, ¡siempre encontrarás una manera de lograrlo. PERO se necesita de PLANIFICACIÓN!

Cada domingo, necesitas hacer 5 cosas:

- Escribe tu plan de alimentación para la semana





- Escribe tu plan de entrenamiento físico para la semana
- Pre cocina y congela tus alimentos
- Lleva a cabo tus mediciones
- Visualiza tu cuerpo futuro y lo que estás haciendo con él

Esto es realmente difícil de hacer para la persona promedio que no tiene tiempo para investigar lo que es sano y lo que no. Un buen plan dietético te ayudará, ya que eliminará algunos de los pasos anteriores ahorrándote un tiempo precioso.

Para mis pacientes, voy un paso más allá y no sólo les doy un plan y hago sus mediciones, también los obligo a hacer un diario de alimentación todos los días. Mi formulario es rápido, fácil y toma un tiempo mínimo. En realidad, les ayuda a ver lo que están comiendo, cuándo están comiendo, los alimentos nutritivos, los alimentos no tan nutritivos, la cantidad de fibra, la cantidad de ejercicio, la cantidad de sueño, etc., de manera que les toma menos de 5 minutos al día.

Este formulario viene como un bono con mi libro, el Factor Quema Grasa. (http://factorquemagrasa.bonocb.com/sistema-completo.html)

Se trata de una magnífica herramienta de enseñanza para aprender a elegir los alimentos correctos y comer en los momentos adecuados. Los pacientes que llevan un diario de alimentación obtienen mejores resultados que los pacientes que no lo hacen. Yo lo veo una y otra vez. Ellos están planificando su propio éxito.





El octavo hábito secreto: La suplementación constante de productos alimenticios completos que se dirigen a tus áreas "estancadas"

No estoy hablando solamente de tu multivitamínico básico. Cuando se arma el cuerpo con una gran cantidad de vitaminas y minerales, los efectos deseados tomarán más tiempo debido a que no se dirigen a áreas específicas. Tú sólo estás tomando vitaminas para tu salud en general. Esto no es algo malo SI se trata de un complemento de calidad. Desafortunadamente la mayoría de los suplementos comprados en tiendas son basura completa. Son derivados elaborados sintéticamente de una vitamina natural que se pueden acumular en tu cuerpo y llegar a ser tóxicos en vez de útiles. Así que por favor ten mucho cuidado al seleccionar buenos suplementos vitamínicos para ti.

No te limites a comprar lo más barato. Recuerde siempre que cuando se trata de productos, se obtiene lo que se paga. Por otro lado, si abordas tejidos y órganos específicos con suplementos alimenticios completos se producirán resultados más rápidos, más predecibles. El hecho es que estás proporcionando los nutrientes exactos en bloques de construcción para el tejido u órgano que está causando el "estancamiento" en tu cuerpo.

La clave para perder peso y mantenerlo controlado es identificar los factores específicos llamados "estancamientos" en tu cuerpo. Todo el mundo tiene diferentes "estancamientos" en función de sus necesidades específicas.

Al complementar constantemente tu dieta con alimentos integrales y productos alimenticios enteros, tu cuerpo comienza a regresar a un estado de homeostasis (equilibrio), restableciendo su poder para curar. Como resultado, el cuerpo comienza a perder peso ya que libera residuos tóxicos acumulados en las células (células adiposas, especialmente)

Estudio tras estudio se ha realizado, mostrando que las células grasas son depósitos de toxinas. Un estudio mostró que más de 100 toxinas diferentes, incluyendo pesticidas, se encuentran en cada célula grasa. Esta es una gran razón para comer frutas y vegetales orgánicos. Tu cuerpo almacena toxinas en la grasa como resultado de que tus órganos de desintoxicación trabajan de manera ineficiente debido a la sobrecarga tóxica.





La mayoría de los productos alimenticios enteros están hechos de frutas y vegetales orgánicos. ¿Empieza esto a tener sentido ahora? Hay bastantes de ellos en el mercado. Recomiendo ir a una tienda de nutrición natural.

Trata de alejarte de las tiendas más comercializadas. (Tú sabes a cuáles me refiero) Los productos alimenticios completos proporcionan los bloques de construcción que las células utilizan para crear tejidos y órganos más fuertes y saludables.

Nota adicional: Los alimentos integrales son aquellos como las verduras y frutas crudas, carnes magras orgánicas, nueces y semillas. Los productos alimenticios enteros son suplementos nutricionales elaborados a partir de cualquiera de los alimentos completos antes mencionados que son deshidratados y empaquetados en una tableta o un polvo.

El beneficio de los suplementos de alimentos integrales es que estás poniendo en tu cuerpo un alimento real. Las vitaminas por separado como la vitamina C o vitamina A son vitaminas sintéticas que tu cuerpo tiene dificultades para usar.

Vitaminas como estas son creadas en un laboratorio y separadas de sus cofactores que ayudan al cuerpo a absorberlas. Es sólo una pequeña parte de la ecuación y tu cuerpo eventualmente desarrollará una toxicidad a ellas si se ingieren demasiado con el tiempo. Tu cuerpo no se ocupa de los alimentos sintéticos, procesados o artificiales. Esa es una razón muy grande de por qué hay tantas enfermedades como el cáncer, las enfermedades del corazón, la diabetes, etc.

¿Por qué no es suficiente con comer sólo frutas y verduras? Hemos destruido totalmente nuestros suelos, privándolos de los nutrientes necesarios que las plantas necesitan absorber. El resultado final son frutas y verduras con mucha menos nutrición.

Además de eso, las frutas y verduras se cosechan antes de que estén maduras y se rocían con sustancias de manera que puedan ser enviadas. Esto significa que la mitad de los nutrientes no entran en la fruta o verdura.





La razón por la cual las dietas trabajan para una persona y no para otra se debe a factores como estrés emocional, intoxicación por metales pesados, toxicidad química, problemas inmunológicos y cicatrización que pueden hacer funcionar mal tu cuerpo por completo. Esto no sólo detendrá tu pérdida de peso en seco, sino tu salud en general y la capacidad de envejecer con gracia también.

La buena noticia es que hay pruebas disponibles para determinar si estás sufriendo de este tipo de problemas.

Por ejemplo, yo utilizo detección electro-dérmica y pruebas de respuesta nutricional con mis pacientes para ayudarlos a equilibrar su cuerpo y bajar de peso.

Comienzo por conseguir las mediciones iniciales de mi paciente a través de Bio impedancia eléctrica. Esto me da su porcentaje de grasa corporal, tasa metabólica, salud celular, etc., a continuación, tomo sus medidas corporales. A continuación hago una prueba de estrés cardíaco y nervioso utilizando una máquina de variabilidad del ritmo cardíaco (VRC). Esto me da una apreciación global de lo saludables que ellos están tanto interna como externamente. A continuación, soy más específico y llevo a cabo un análisis en profundidad de cada órgano y glándula en su cuerpo para encontrar la causa de su problema.

Se organiza entonces un programa de pérdida de peso y nutrición diseñado clínicamente para sus problemas específicos. Ahora que los cuerpos de mis pacientes comienzan a sanar, ¿adivina qué? ¡La grasa comienza a desaparecer! Soy un firme creyente en arreglar la parte interna para que podamos solucionar el exterior. La salud comienza de adentro hacia afuera. Además, hace que la pérdida de peso sea mucho más fácil y que de hecho se quede fuera! ¿Tiene sentido?

Sinceramente en la pérdida saludable de
http://factorquemagrasa.bonocb.com/sistema-completo.html

PD

Si estás buscando un buen suplemento multivitamínico/mineral orgánico de



alimentos enteros, aquí está mi recomendación:

Intramax por drucker labs http://www.druckerlabs.com visita el sitio Web, haz clic en la sección patients (pacientes), posteriormente en register (registrarse) y teclea este código HCP: **liv6077**, a continuación, el resto de tu información. También puedes llamar al 1-888-881-2344 (Estados Unidos) y proporcionar mi nombre y código HCP.

Ahora bien, ellos venden solamente a profesionales de la salud, es por eso que te di mi código anteriormente para que puedas comprar el producto. Ahora, te diré, siendo honestos, que recibo una pequeña comisión si compras esto. No lo estoy promoviendo porque pueda hacer dinero contigo. Realmente no es mucho de todos modos, ya que es costoso hacer un suplemento de alta calidad. Lo promuevo porque creo firmemente que es uno de los mejores suplementos en el mercado hoy en día.

